



PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON (Référence progression officielle)

DEFENSES DEBOUT

- | | |
|--|----------------------------|
| 1- Défense sur saisie à la gorge (à deux mains de face) | avec WAKI GATAME |
| 2-Défense sur saisie d'un revers (de face) | avec WAKI GATAME |
| 3-Défense sur saisie de manche (de face) | avec UDE GATAME+HIZA |
| 4-Défense sur saisie de manche (de face) | avec UDE GATAME |
| 5-Défense sur saisie d'un poignet (de face,croisée) | avec HIZA GATAME |
| 6-Défense sur saisie d'un poignet (à deux mains de face) | avec HIJI+WAKI OTOSHI |
| 7-Défense sur saisie des deux poignets (de face) | avec HIZA+WAKI GATAME |
| 8-Défense sur saisie de tête (de côté,à un bras) | avec KOTE INERI |
| 9-Défense sur saisie au dessus des bras (de dos) | avec SOTO MAKI KOMI |
| 10-Défense sur saisie sous les bras (de dos en levant) | avec ATAMA+SOTO MAKI KOMI |
| 11-Défense sur coup de couteau (haut) | avec UDE GARAMI |
| 12-Défense sur coup de couteau (haut) | avec MAE GERI +HIZA GATAME |
| 13-Défense sur coup de couteau (au ventre) | avec TSUKKAKE+HARA GATAME |
| 14-Défense sur menace au revolver (de face) | avec UDE GARAMI |

DEFENSES AU SOL

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1-Tentative de saisie (tori sur le dos,uke à ses jambes) | avec renversement+KATA JUJI JIME |
| 2-Tentative de saisie (tori sur le dos,uke à ses jambes) | avec TOMOE NAGE |
| 3-Défense sur TSUKKAKE (uke sur le dos,tori sur le côté) | avec UDE GATAME |
| 4-Défense sur TSUKKAKE (uke sur le dos,tori sur le côté) | avec WAKI GATAME |
| 5-Défense sur TSUKKAKE (tori sur le dos uke à genoux entre les jambes) | avec SAN KAKU JIME |
| 6-Défense sur étranglement (tori sur le dos,uke à cheval) | avec KATA JUJI JIME |
| 7-Défense sur TSUKKAKE (tori et uke à genoux face à face) | avec WAKI GATAME |
| 8-Défense sur TSUKKAKE (tori et uke à genoux face à face) | avec HARA GATAME |
| 9-Défense sur étranglement (de dos,tori et uke à genoux) | avec IPPON SEOE+TSUKKAKE |